

Библиографический список

1. Абрамова И.Г. Активные методы обучения в системе высшего образования. М.: Гардарики, 2008. 368 с.
2. Бадмаев Б.Ц. Психология и методика ускоренного обучения. М.: ГЕОТАР Медиа, 2007. 272 с.
3. Вербицкий А.А. Активное обучение в высшей школе. М: Велби, 2007. 480 с.

УДК 378.147.037.1

А.П. Попович

ФГБОУ ВО «Уральский государственный
лесотехнический университет», г. Екатеринбург

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС КАК ОСНОВА
УСПЕШНОЙ КАРЬЕРЫ, БЛАГОПОЛУЧИЯ
И ДОЛГОЛЕТИЯ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА**

Рассмотрены вопросы влияния физической культуры в образовательном учреждении как фактора самореализации молодежи, адаптации к трудной воспитательной и профессиональной деятельности, способности к созданию семьи, активного долголетия. Причинами хронических заболеваний являются интенсивность работы студентов и негативное действие факторов, влияющих на здоровье.

Ключевые слова: образование, здоровый образ жизни, физическая культура.

A.P. Popovich

Ural State Forest University, Yekaterinburg

**THE EDUCATIONAL PROCESS AS THE FOUNDATION
OF A SUCCESSFUL CAREER, PROSPERITY
AND LONGEVITY OF MODERN MAN**

The questions of influence of physical culture in educational institution as a factor of self-realization of young people, adaptation to difficult educational and professional work, ability to creation of a family, their active longevity are considered. The causes of chronic diseases as a result of the intensity of students' work and the negative impact of factors affecting health are called.

Key words: education, healthy lifestyle, physical culture.

Предназначение каждого учебного заведения заключается в реализации следующих задач:

- подготовка квалифицированных специалистов;
- проведение фундаментальных и научных исследований;
- развитие интеграционных процессов с иными учреждениями и образовательными институтами;
- осуществление подготовки и переподготовки кадров.

Это далеко не полный перечень проблем, решаемых учебным заведением, но в этой публикации хочу довести до вас информацию о факторах, влияющих как на учебный процесс в университете, так и на качество подготовки специалистов в целом, что напрямую связано и со здоровьем подрастающего поколения [1].

Здоровье и здоровый образ жизни – основа, фундамент будущей самореализации молодых людей, адаптации к сложному учебному и профессиональному труду, способности к созданию семьи, активного долголетия. Однако студенты не рассматривают свое здоровье как «капитал», который в будущем принесет им «дивиденды». Да, молодежь ставит фактор «здоровья» на 1-е место по значимости в иерархии жизненных ценностей и приоритетов, но при этом не предпринимает усилий и мер для его преумножения и сохранения. Студенты относятся к самостоятельной социальной группе, объединенной возрастом, условиями труда, жизни, психологическими установками и социальными ожиданиями. По данным ВОЗ, около $\frac{1}{3}$ населения Земли составляет молодежь в возрасте от 16 до 28 лет, значительная часть которой относится к студенчеству.

Первое представление о состоянии здоровья мы получаем на основе медицинской справки студента. Как нам известно, наличие такого документа не является обязательным при поступлении в учебное заведение. При поверхностном анализе $\frac{3}{4}$ молодежи на 1-м курсе обладает относительно полноценным здоровьем. Количество студентов специальной медицинской группы колеблется в зависимости от времени года и климатических условий региона, в котором располагается учебное заведение. Но в среднем каждый 8-й имеет отклонения по состоянию здоровья, а на каждые 100 человек 4 освобождаются от занятий. Многие статистические данные говорят о том, что в течение учебного года состояние здоровья студента улучшается, но, если основываться на более глубоких и широких выборках научных данных, реалии имеют прямо противоположную направленность [1].

Классифицируя заболевания, наиболее характерные для данной категории молодежи, можно сделать вывод, что они являются отражени-

ем проблем и процессов, происходящих в обществе. В 80–90-е годы у студентов преобладали хронические заболевания нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем (Б.И. Новиков, В.В. Федоткин). В последние годы в структуре заболеваний студентов произошли изменения. Так, по данным А.С. Акопяна, среди студенчества увеличилось количество пораженных инфекционными и паразитарными болезнями, произошел всплеск заболеваний мочеполовой сферы. Данный показатель характерен для возрастной категории 20–29 лет и занимает уже второе место после доминирующих в любом возрасте заболеваний органов дыхания. Анализируя данную информацию и сопоставляя возрастной диапазон контингента, автор усматривает причину такого явления в падении нравов в современном обществе, ушедшем из эпохи социализма в рыночную экономику [1].

Безусловно, на состояние здоровья студенчества свой отпечаток накладывают условия их учебного труда, объем и интенсивность образовательного процесса. С позиции научного подхода этот период профессионального образования молодежи рассматривается как часть жизненного цикла. В этой связи необходимо представлять объемы физиологических и социально значимых форм человеческой деятельности – сна, учебы, свободного времени.

Визуализация статистических данных, полученных на основе соответствующих документов, указывает на значимость факторов, оказывающих влияние на здоровье человека в различные периоды его жизнедеятельности: в дошкольном возрасте – режим дня; в школьном – расписание уроков и время выполнения домашнего задания; студенческий период – образовательные ГОСты, условия и время подготовки [2].

Говоря об интенсивности труда студентов и негативности воздействия факторов, влияющих на здоровье, следует учесть внедрение технических средств и роль, которая отводится им в жизни человека, особенно в учебно-образовательном процессе [3]. Резкое повышение интенсивности информационного потока, необходимость усвоения учебного материала, перегруженность учебными программами в совокупности с несовершенным питанием и иррациональной организацией досуга – таким выглядит рабочий день современного студента. Такие ученые, как М.Я. Виленский, Б.Н. Минаев, пришли к выводу, что объем и интенсивность нагрузок, испытываемых сегодня студентами, приблизительно соответствуют так называемому пределу физиологических возможностей организма человека. Это ведет к дисгармонии в развитии личности и отражается на здоровье молодого человека как

в «микроинтервале», так и в «макроинтервале» времени. Относительно «микроинтервала» времени негативного воздействия проявления носят следующий характер:

- быстрое утомление ЦНС;
- снижение устойчивости внимания;
- понижение умственной работоспособности.

С позиции Н.А. Агаджаняна, студенческий труд по своей тяжести отнесен к 1-й группе видов труда, а по степени напряженности – к 4-й. Отсюда следует вывод: учебный труд студента сопоставим с видами человеческой деятельности, предрасполагающими к повышенному риску развития заболеваний. То есть на этом жизненном этапе у человека и закладываются многие патологии и хронические заболевания.

Обращаю ваше внимание на исследования и выводы А.С. Мозжухина. В повседневной жизни человек использует не более 35 % своего потенциала. Интеллектуальная нагрузка студента колеблется в диапазоне 25–60 % его максимума. Развитие утомления компенсируется волевыми или стимулирующими воздействиями. Это первая группа мобилизации резервных активов организма. Вторая группа мобилизации организма активизируется при нагрузке свыше 65 % абсолютных возможностей человека под воздействием сильнодействующих препаратов и стимуляторов. Но у многих молодых людей, имеющих проблемы со здоровьем, этот диапазон сужен до 25–35 % или до 45 %. Расширение диапазона возможно только лишь двумя средствами:

- физическими упражнениями и здоровым образом жизни;
- фармакологическими.

Второй вариант быстро приводит к старению и «износу» организма.

Влияние двигательной деятельности и взаимосвязь ее с состоянием здоровья и интеллектуальным потенциалом человека более значимы, чем считалось ранее. По данным Н.А. Агаджаняна, самый высокий процент заболеваемости (39,8 %) приходится на студентов с низким уровнем физической подготовки и развития, а на студентов со средним уровнем физической подготовки – 31 % заболеваемости, что существенно ниже первого показателя.

По данным Б.И. Новикова и В.В. Федоткина, о взаимосвязи состояния здоровья студента и физической культуры говорит следующая информация. Максимальной физической подготовленности студенты достигают к окончанию четвертого семестра, т.е. на 2-м курсе. Затем наступает резкое ухудшение состояния здоровья, что напрямую связано с отсутствием занятий по физической культуре или уменьшением

их количества. Факультативные занятия на старших курсах, эпизодические тренировки ожидаемого эффекта не приносят [1]. Падение двигательной активности приводит не только к снижению физической подготовленности, но и к росту хронических заболеваний. Личные и социальные ожидания, укрепление здоровья, повышение жизненного потенциала за период обучения в вузе не оправдываются и не подтверждаются.

Ухудшение состояния здоровья студентов в период учебы, совпадающее по срокам со стадией роста и набора жизненного потенциала организмом, выглядит противоестественным, а в социальном и политическом отношении таит в себе угрозу национальной безопасности страны. Все это требует модернизации образования в сфере прикладной физической культуры и поиска альтернативы в здоровом образе жизни [2].

Библиографический список

1. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Ростов-н/Д: Феникс, 2008. 378 с.
2. Эльконин Б.Д. Психология развития. М.: Академия, 2007. 144 с.
3. Маслоу А. Мотивация и личность. СПб.: Питер, 2010. 352 с.

УДК 378.147:630.2

О.Э. Коломаева, Н.П. Бунькова
ФГБОУ ВО «Уральский государственный
лесотехнический университет», г. Екатеринбург

ОРГАНИЗАЦИЯ ОЗНАКОМИТЕЛЬНОЙ ЭКСКУРСИИ С ОБУЧАЮЩИМИСЯ ТРЕТЬЕГО КУРСА В ЛЕСОПАРКЕ ИМ. ЛЕСОВОДОВ РОССИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА (НАПРАВЛЕНИЕ «ЛЕСНОЕ ДЕЛО»)

Ознакомительные экскурсии закрепляют, расширяют и углубляют материалы, полученные на лекциях, нацелены на приемы диагностики типов леса, методов изучения и оценки естественного возобновления леса, на выявление ведущих экологических факторов в жизни и развитии лесных экологических систем.

Ключевые слова: ознакомительная экскурсия, древостой, лесопарк, естественное возобновление леса, живой напочвенный покров, лесная подстилка.